- فیزیۆلـۆژي پزیشـکي گـایتۆن، وەرگێـر: مـەحـەمـەد حـەسـەنـی ئـامري و... ، ١٣٧٢
- دەرسنامە ی پزیشکي ئآکسفورد ١. تەرجومە یفارسي. ١٣٦٨
- جەڕاحي شواتز، بە رگی ٤، تەرجومە ی فارسي ١٣٧٣ .
- دەرسـنامەی پزیشـکي ئآکسـفۆرد ٢.نـەخوشـیە کـانی دڵ و دەمـار. تەرجومەی فارسي ١٣٦٩.
- نەخوشیەکانی داخڵە ORDER 1 . دوکتور حجـت اللـه اکبـرزادە پاشـا ١٣٧٨.
- نەخۆشیەکانی داخڵە سیسیل، تەرجومەی فارسي ١٣٦٩.
- نەخۆشیەکانی میعدە و ڕیخۆڵـە. پروفسور گونچاریک(مـەتنـی ڕوسـی) مینسک ١٩٩٤.

ئاكامەكانی كۆمەڵایەتی و پزشكی زۆرخواردنەوەی ئەلكۆل



"شەرابی ترێ، دیاری خودایانی فریوخوراو، بۆ زەویە"

گیلگئمیش پالەوانی بەناوبانگی بابل

خواردنەوەی ئەلكول لە كۆنی كۆنەوە لە ناو تەواوی گەلانی گۆی زەوی باوبووە وتە نیا جیاوازی مەسەلەكە لەوەدا بووە كە كەسانێك بە ئازادی و كەسانێكی تر بە دزیوە خواردویانەتەوە و بە پێی كولتور، ئایین و داب و نەریتی كومەڵگا خواردنەوەیشە راو، ئابجۆ و یا لیكور باو بووە.

لەنێوان بەشێك لەئایینەكاندا خواردنی شەڕاو جێگای تایبەتی هەیە. بۆ مەسیحیەكان شەڕاو نیشانەی خوێنی عیسایە و بۆ جولەكەكانیش خواردنی شەڕاو لە زۆربەی كۆبوونەوە ئایینیەكاندا فەرز و واجبە. لە ئیسلامیش دا خواردنەوەی شەڕاو لە سەرەتادا حەڵاڵ بووە. پاش سەركەوتنی سپای

ئیسلام لە یەکێک لە شەڕەکاندا کە بوو بە هۆی شڕەخۆری و خواردنەوەی لە ڕادەبەدری شەڕاو، سپای ئیسلام لە کاتێکدا کە تەواو سەرخۆش دەبن دەکەونە بەر هێرشی کوت و پڕی سپای دوژمن و تێک دەشکێن. پاش ئەوە سەرانی ئیسلام لە پرۆسەیەکدا خواردنەوەی شەڕاو مەکروە دەدەنە قەڵەم و دواتر حەرام دەکرێ. لە قورئان کتێوی ئایینی موسڵمانانندا بەردەوام باس لە خواردنەوەی شەڕاوی تەهور(بێ گەرد) لە بەهەشت دەکرێ کە نابێتە هۆی سەرخۆشی، بە شوێنێی دا شەڕاوخۆر دوچاری سەرئێشە، وڕینەکردن و گوناەکردن نابێ. لە قورئاندا بەم چەشنە ئاماژە دەکرێ:

"ئەو بەهەشتەی خودا بە پارێزگارانی بەڵێن داوە، چۆن چۆنیە؟ چەندین روباری وای تێدا، ئاوەکەیان شلۆی نابێ. چەند روباری شیری تێدا، هەرگیز تامی نەگۆڕاوە. چەندین روباری شەرابی پێدا دەروا، تا وەیخۆن کەیفی پێ دەکەن. چەند روباریش لە هەنگڤی پاڵافتە هەن".

سورەی موحەممەد ئایەی ١٥
(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژار موکریانی)

بۆ پارێزگارانیش جێگەی بە ئاوات گەیشتن هەیە: باغستان و ڕێزی رەزان. پۆلە کیژی مەمک خڕی هاوتەمەنیش. پیاڵەی پڕیش...

سورەی نەبە ئایەی ٣١_٣٤
(وەرگێڕ بۆ کوردی: هەژار موکریانی)

لەسورەکانی"ئەلواقیعە، ئەلسافات، ئەلتور و ئەلئینسانندا بەڵێنی خواردنەوەی شەڕوای بەهەشتی بە بەندەکانی دورەپەرێزی خوداوەند دراوە ، هەروەها لە سورەی یۆسف، ئایاتی ٣٦و٤١ خەونی بەندکراوێک بە کوشینی ترێ بۆ وەرگرتنی شەڕاو دەگەڵ ئازادی ئەو کەسە لە بەندیخانە و نەجات پەیداکردنی لە مەرگ وێچنداروە. بەڵام لە سورەکانی ئەلحەج، ئەلبەقەرە(مانگا)، ئەلمائیدە داوا لە خەڵک دەکرێ کە دوری بکەن لە خواردنەوەی شەڕاو کە ئاکارێکی چەپەڵ و ئەهریمەنانەیە و دەبێتە هۆی دوژمنی و نیفرەت و دورخستنەوە لە یادی خواداوند و نوێژ خوێندن.



لە هەر حاڵدا هەزاران هەزار ساڵە کە ئەلکول وەک ئاوی حەیات (aqu vitae - لاتین) ناسراوە. ئەڵکۆڵ لە کاتی شادی وخوشی وەک شایی و زەماوەند، لەدایک بوونی منداڵ، تازەبوونی ساڵ، میوانی و کۆبونەوە لە گەڵ دۆستان و هاوڕێیان دەخورێتەوە. خواردنەوەی ئەڵکوڵ بەوەش دوایی نایە بەڵکو لە کاتی پەژارە و ناراحەتیدا وەک سەرەخوشی ولە کاتی رووخانی هیوا و ئارەزووەکان، گیر و گرفتی نێوماڵ و تەلاق وەرگرتن، دووری لە وڵات و خەم دار بوون نۆش دەکرێ و بە چەشنێک شوێنی تایبەتی لە ژیان و کولتوری گەل و کومەڵدا پەیدا دەکات، هەر لە بەر ئەمەیە کە شوینکاری مەی لە زۆربەی شیعرەکانی شاعیرانی وەک: خەیام، بابا تاهیر، حافیز و بەتایبەت شاعیری دڵ تەڕ وجوانی پەرستی کورد هێمن رەنگی تایبەتی دەداتەوە، ئەوەش لە ناڵەی جودایی دا بەو پەڕی جوانی دەگا:

ساقیا وابادەوە، وابادە وە
روو لە لای من کە بە جامی بادە وە
موشتەری وەک من لە مەیخانی کەمن
زۆربەیان شاد و بە کەیف وبێ خەمن
مەی حەرامە بۆ سەهەندە و بێ خەمان
مە ستی بێ خەم بۆچی بگرن ئیخەمان
ئەم شەرابە تاڵە دەرمانی خەمە
لێی حەرام بێ ئەو کەسەی دەردی کەمە...

****

بمشۆن به شەراب کاتێ که مردم
تەڵقینی به مەی دەن رۆحی سەردم
رۆژی پەسلان که گەڕان وەم بێنن
خۆڵی دەری مەیخانەیه هەردم

خەیام– (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

****

من و حاشا له شەراب کەی وایه
ئاوەزم گاڵته دەکا بەو رایه
تا به ئاخرونی رێی مەیکده بووم
بۆیه من نێونیشانم پەڕی بەر بایه

حافیز (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

****

روو له گوڵزار بکەم باده به دەست
سەوزه بێ کانییەک و من سەر بەست
دوو سێ دەفران که له مەی شادم کەن
دەمرفێنێ تا ئەلەست چاوی مەست

بابا تاهیر عوریان (وەرگێڕ بۆ کوردی: ح.ئەیوب زادە)

سەبارەت به مێژووی دۆزینەوە و ناسینی ئەلکول،کەس به باشی نازانێ له چ شوێنێکدا و له چ کاتیکدا بۆ ئەوەڵ جار ئەلکول ئاشکرا کراوە، بەڵام شوێنەوار ناسەکان نوسخەی دروست کردنی ئابجو و پاشماوەی ئابجویان له کووپەی سواڵەت دا له ئیران و مێزۆپۆتامیا(ناوچۆمان) دۆزیوەتەوە که دەگەرێتەوە بۆ سالانی ٣٥٠٠ ـ ٥٤٠٠ پێش زایین. به باوەری زۆربەی مێژووناسان ناوچەکانی رۆژ هەلاتی نێوەراست و ناوچۆمان ناوەندی سەرەکی ناسین و دیتنەوەی ئەلکول بووە که به شێوەی هەڵکەوت دۆزراوەتەوە. به تایبەت ٤٠٠٠ تا ٦٠٠٠ سال پێش زایین له ناوچەی نێوان دە

ریای رەش و خەزەر واتە ئەرمەنیستانی ئەمڕۆ، بووە دست هێنـانی شـەراو کشتوکاڵی ترێ کراوە.

چیرۆک و ئەفسانەش سەبارت بەم مەسەلەیە کـەم نیـە. بـۆ وێنـە بـاس دەکرێ کە ٥ هەزار ساڵ لە مەوەپێش لە کاتی پاشایەتی جەمشید شـادا، بۆ هەوەڵ جار شەراو بە شێوەیەکی هەڵکەوت لـە ئیـران دا دروست کـراوە. بـە پیی ئەم ئەفسانەیە جەمشید شا زۆری حەز لە خۆاردنی ترێ بووە. رۆژێک لە رۆژان داوا لە پاکارەکانی دەکا تا ترێیەکی زۆری بۆ لە کووپەدا ئەمبـار بکەن تا هەر کاتێک ئەمری کـرد تـرێ بـۆ بێـنن . پـاش چـەنـد مانگێـک شـا ئاگادار دەکەن کە ترێی نێو کووپەکان بوونەتە خوشـاوێکی لێـڵ. هـەر لـەم کاتەدا یەکێک لە ژنانی حەرەم کە ساڵانی ساڵ لـە دەسـتی سـەر ئێشـەیکـی بەردەوام وەڕەز بووە بەو ئاکامە دەگا کە دەبێ خۆی بکوژێ. ئـەم خاتونـە بـە دیتنـی ئـەو کووپانـە کـە نیشـانەی ژەهراویـی بونیـان بـەسـەرەوە بووە، دەست دەکا بە خواردنەوەی ئەم ژەهرە خۆشە و بـە جێـی مـردن سـەر خۆش و مەست دەبێ و سەرئێشەکەشی کۆتایی پێدێ.ئەم ژنە خەبری دەست کـەوتـەکـەی بـۆ شـا دەبا، جـەمشـید شـای ئیـرانیش دوای خواردنـە وەی شەراوەکە نێوی "پزیشکی شاهنشاهی" لە سەر دادەنێ.

یۆنانیەکانیش ٧٠٠ ساڵ پێش زایین شەراویان لە ترێ وەدەست هینـاوە، چینیە کانیش بە تیکەلاوکردنی برینج و هەرزن ئابجۆیـان دروست کـردوە و ناوی kio کیویان لە سەر نـاوە. خـۆاردنی ئـابجۆ چـوار هـەزار سـاڵ لـەوە پێش لە میسریش باو بووە و فـەقیـر و دەولـەمنـد ئابجۆیـان خۆاردۆتـەوە. هەر لەم کاتەشدا نوسـەرانـی میسری باسـی کـارتێکردنی خراپـی ئـابجۆ و شەراویان لە سەر بیر و لەشی مرۆڤ هیناوتە سەر کاغەز. لە شاری کۆن و بە نێوبانگی بابلیشدا کـە ئیسـتا لـە نێـوە راسـتی عیراقـی ئـەمرۆدایـە ٤٠٠٠ هەزار ساڵ لە مەو ەپێش، خۆاردنی شەراو لـە بـەر کـارتێکردنی خراپـی لـە نێو کۆمەلگادا قەدەغە کراوە.

چەشنەکانی مەشروباتی ئەلکولی و شێوەی ساز کردنیان

مەشروباتی ئەلکولی بە پێی شێوەی وەدەست هێنانیان بە ۳ دەستەی ئابجو، شەراو و لیکور (وەک: ودکا، ویسکی، جین، براندی....) دابەش دەکرین. ئابجۆ و شەراب لە ریگای هەوین بوون" fermentation – ترشان" و لیکورەکان لە رێگای دلۆپاندنەوە "distillation"دروست دەکرێن. لە پرۆسەی ترشاندا، کارگ yeast spors دەبنە هۆی گۆڕانی قەندی نێو دانەوێڵە، میوە و بەشیک لە سەوزیەکان بە ئەلکول و کەربۆن دی ئوکسید.

زۆربەی گەلانی دونیا بە پێی کشتو و کالی ناوچەکەیان لە یەکێک لە شتەکانی ناوبراو کەڵک وەردەگرەن، بۆ وێنە لە چین لە هەرزن و برینج، لە ئەفریقا لە مۆز، هەنگوین، گەنمەشانی و هەرزن؛ و لە ئەمریکای باکور سور پیستەکان لە کاکتوس. لە یۆنان، گورجستان، ئەرمەنستان و کۆماری ئازەربایجان و زۆربەی ولاتانی تر بۆ دروست کردنی شەراو لە ترێ کەڵگ وەردگرتێ.

لە پرۆسەی دلۆپاندندا بە دوای کولاندنی دانەوێڵە و میوەی هەوین کراو هەڵمی پێک هاتو سارد دکرەێ و خۆشاوێک وەدەست دێ کە لیکوری پێدەڵین. بۆ دروست کردنی لیکورەکانیش بۆ وێنە لە روسیە لە یەرەلماسی(پەتاتە)، جۆ و گەنم، لە چین لە برینج، لە مکزیک لە کاکتوس کەڵک وەردگرتێ.

ئەندازەی ئەلکولی تەواوی مەشروبەکان بێ لە بەر چاوگرتنی چەشنی ئەوان بە یەک ئەندازەیە و تەنیا جیاوازیان لە ئەندازەی ئاوی تێکەلاو کراوە. بۆوێنە ئەندازە ی ئەلکولی:

۱۲ اونس ئابجۆ = ٥ اونس شەراب = ۱ و چوار یەکی لیکورە

(یەک اونس =۱. ۳۱گەرم)

مەشروباتی ئەلکولی قەند وکالوریکی زۆریان هەیە و لە وانەی کە بە وێنەکی بە ردەوام دەیخۆنەوە، دەتوانێ ببیتە هۆی چوونە سەری قورسایی لەشی ئەوان. بۆ وێنە :

۱۲ اونس ئابجۆ ۱۷۰ کالوری، ٥ اونس شەراو ۱٥۰ کالوری و لیکوری تیکەلاو کراو دەگەڵ خۆشاوی میوە کان پتر لە ۳۰۰ کالوری هەیە.

گرت و دەرکردنی ئەلکول لە لەش

٢٠ لە سەدی ئـەلکول لـە گـەدە و ٧٥ لـە سـەدی ئـەلکول لـە ریخۆلـەی بچوکدا بـەرە و رۆینـی خـوێن رادەکێشرێ. (دەچێتـەنـاوە خوێنـەوە) ٥ لـە سەدی ئەلکول بێ هیچ گۆڕانیک دەگـەڵ میـزی مـرۆڤ لـە لـەش دەردەچـێ. ئەلکول لە ڕێگای خوێنەوە دەگاتە مێشک و ئەندامەکانی تـری لـەش و هـەر بە پێـی گـەیشـتنی بـە مێشک، دە بیتـە هـۆی خاوبوونـەی ئیشـی مێشک و دەمارەکـان و پیـاو دەکـەوێتـە ژێرکـارتێکردنی ئـەلکولـەوە. ئـەلکول رۆڵـی ژەهری بۆ ئەندامەکان هەیە و هەر لە بەرئەوەش لـەش حـەولـی خـۆی دەدا تا هەر چی زووترئەم ژەهـرە وەدەر نـێ. هـەر لـەبـەر ئـەوەیـە کـە رۆینـی خوێن، فیشاری خوێن و کاری دل دەچێتە سییەکان. لەشی مرۆڤ پێویستی بە سەعاتیکە تا بتوانێ دوو یەک تا سێ یـەکـی ئـونس ئـەلکول متـابولیزە (یانی تێکشکاندنی ئەلکول بە ئاو و کـەربـون دی ئوکسـید) بکـا و لـە لـەش دەری کا!. ٩٠ لە سەدی ئەم پرۆسە لـە جـەرگـدا و ١٠ لـە سـەدی لـە ڕێگـای میزکردن، هەناسەدان و عارەقەکردن دەقەومێ.(روو دەدا). کەسانێکی زۆر لە سەر ئەم باوەڕەن کە خواردنی قاوە و چایی، حەمام کردن بە ئاوی سـارد و وەرزش کردن دەتوانێ شوێنکاری ئەلکول لە ناو ببا و هەر ئەم مەسـەلـەیـە دەتوانێ هۆی وەرگەڕانی ماشین و مردنی ئەم کەسانە بـێ. خـوارنی قـاوە نە تەنیا شوێنکاری ئەلکـول ناهێنێتـە خـوارێ بـەلکـو خـواردنی قـاوە دوای چەتور تا دوو چەتور(پەیک–)(١) ئەلکول هێزی ماشـین لێخـورینی پیـاو بـە نسـیبەتـی کاتیـک کـە مـرۆڤ تـەنیـا ئـەلکـول دەخواتـەوە ٢ تـا ٣ جـار دەهێنێتە خوارێ.

لەشی ئینسان بۆ هاتنەوەی بۆ سەر حاڵەتی هوشـیاری نیـازی بـە کـات وماوە هەیە و دە بێ ئەم شانسە بە لەش بدرەێ تا ئەرکی تایبـەتـی خـۆی بە جێ بهێنێ.

(یـەک چـەتـور = ١٢ ئـونس ئـابجو، ٥ ئـونس شـەراو، یـەک و نیـو ئونس لیکور)

ئەنجامەكانی كۆمەڵایەتی ئەلكول خواردنەوە

خواردنەوەی لە رادەبەدەری ئەلكول كارتێكردنێكی خراپی لە سەر ژیانی دەیان ملیون كەس لە دونیادا هەیە. هۆی روخانی بنەرەتی ژیانی هاوبەشی،كەم بوونەوەی ماوەی ژیانی هاوبەشی، كەم بوونەوەی ژیانی مام ناوەندی ئەو كەسانە تا ١٥ساڵ،چونە سەری خەرجی چارەسەری پزشكی وخەرجی گرانی بیمە،هاتنە خواری بەرهەمی كار، چونە سەری ڕادەی



وەرگەڕانی ماشین و نەخۆشییەكانی هاوپێوەندی دار دەگەڵ ئەلكول و هەروەها زۆربەی جەنایات و دستدرێژی كردن بۆ سەرمنداڵ و ژنان ئاكامی خواردنەوەی لە رادەبەدری ئەلكولە.

ڕەعەمەل هێنان و بە كار هێنانی ئەلكول لە ساڵانی رابردودا نە تەنیا كەم نەبووە، بەلكو دەیان لە سەر سەد، بە تایبەت لە وڵاتانی وەدواكەتو چۆتە سەرێ، بۆ وێنە لە ١٥ ساڵی رابردودا خواردنەوەی ئەلكول لە هیند ١٧١ لە سەد و لە ئیندۆنۆزی تا ٥٠٠ لە سەد چووتە سەرێ.

ئەلكول ساڵانە دەبێتە هۆی مردنی پتر لە ٢ ملیون كەس لە دونیادا، نزیک بە ١٠ لە سەدی تەواوی نەخوشیەكان و ئازارەكان لە پێوندی دەگەڵ ئەلكول دان. تەنیا لە ئەمریكا ساڵانە ٢٠٠ هەزار كەس بەو نەخوشیانە